Femme Actuelle
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

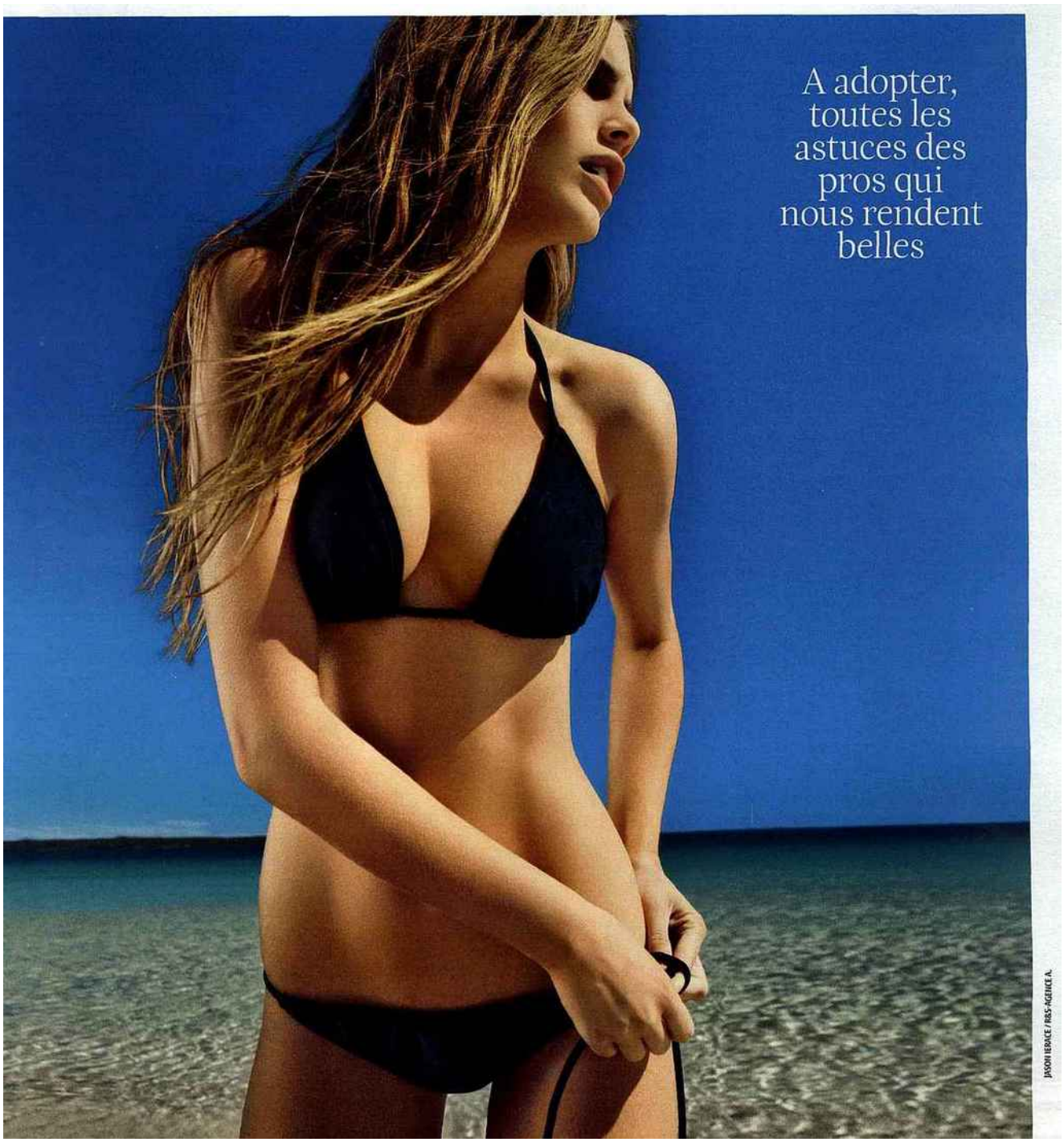
Femme actuelle
Spécial été
+ DE TESTS
+ DE NEWS
+ UN POLAR
+ DE PLAISIR
Les meilleures astuces forme, minceur, make-up, coiffure...
+ TOUS LES SECRETS DES FEMMES TOUJOURS AU TOP

06/12 AOUT 12
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2165
N° de page : 18-21

beauty star

Les secrets des fem



Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

Femme Actuelle
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

06/12 AOUT 12
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2165
N° de page : 18-21

mes toujours au top

Silhouette élancée, ventre plat, maquillage nickel, peau zéro défaut, chevelure sublime... Certaines femmes ont le don d'être toujours impeccables ! Les spécialistes de la forme et de la beauté nous dévoilent tout ce que vous devez savoir pour que vous n'ayez plus rien à leur envier. PAR CÉLINE MOLLET ET HÉLÈNE HODAC

Un grain de peau parfait

Magnifique, toujours veloutée, sans le moindre bouton ni de pore dilaté, la peau d'Angelina Jolie ou de Diane Kruger fait rêver. Comme ces actrices, affichez un visage sans l'ombre d'un défaut et un éclat à toute épreuve.

ANGELINA JOLIE

DIANE KRUGER

les conseils beauté de...

... DE JOËLLE CIOCCO, Global Facialist pour L'Oréal Paris.

Une belle peau est une peau qui respire ! Elle doit donc être nettoyée chaque soir, en douceur. C'est une étape cruciale. Avec une formule qui ne tiraille pas et ne laisse aucune sensation de gras, démaquillez-vous deux fois. La première, pour éliminer les pigments et la pollution. La seconde, pour nettoyer la peau tout en respectant son écosystème. Pas besoin de coton, les doigts sont les meilleurs outils. Le bon truc : changez de produit selon les saisons. En hiver, préférez un nettoyant plus doux car l'épiderme est souvent fatigué et fragilisé par l'air sec, le chauffage…

LE GESTE À ADOPTER Appliquez votre soin de nuit. Massez-le pendant deux à trois minutes, du bout des doigts, par petits mouvements circulaires, du menton vers le front ; puis lissez la peau du plat de la main, depuis le centre du visage vers les tempes, les oreilles et le front. Le matin, inutile de vous démaquiller à nouveau. Un voile d'eau thermale ou florale suffit à éliminer le sébum tout en préservant la peau. Appliquez alors votre crème de jour, sans trop masser. Si vous utilisez un sérum, choisissez-le dans la même marque que votre crème pour une efficacité optimale, et pour être sûre qu'il n'y a pas d'interaction entre les deux soins.

LA CRÈME HYDRATANTE, LE SOIN REPULPANT À ADOPTER AU QUOTIDIEN.

Des muscles bien dessinés

Cameron Diaz et Halle Berry ont une silhouette bien galbée, grâce à des activités physiques régulières et bien ciblées. Un exemple à suivre.

CAMERON DIAZ

les conseils forme de...

... DE NATHALIE WALYLO, Coach et auteur de «Gym glamour», Thierry Souccar Editions.

Le secret d'un corps bien musclé, c'est de bouger au minimum deux fois par semaine, en jouant à la fois sur le cardio, pour réduire la masse grasse, et sur le renforcement musculaire, pour tonifier la silhouette. Le doublé gagnant : alternez marche rapide d'une heure et zumba, cardioboxing, pole dance, gym urbaine… Ces nouvelles disciplines sont bien adaptées à l'anatomie des femmes ainsi qu'à leurs goûts. Le capital « plaisir » est très important : plus vous aimez votre activité et plus vous êtes motivée pour la pratiquer.

LA BONNE ASTUCE Pour doper vos résultats, couplez 30 minutes de renforcement avec 30 à 40 minutes de cardio-training lors de la même séance. Ajoutez à cela une alimentation anticapitons. Oubliez les mauvaises graisses et le sucre, surtout au dîner, car l'organisme les stocke pendant la nuit. N'éliminez pas pour autant les « bonnes » graisses, que vous trouverez dans l'avocat, les amandes et les poissons gras. Privilégiez par ailleurs les protéines animales ou végétales (comme les viandes blanches et le tofu), qui aident à consolider la masse musculaire, ainsi que les légumes, riches en fibres et en vitamines.

HALLE BERRY

SUCHA ISABELLA/ABACA ; HANNA HEBINGER-ORBAN/ABACA ; PA PHOTOS/ABACA ; HANNA LIONEL/ABACA

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

Femme Actuelle
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

06/12 AOUT 12
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2165
N° de page : 18-21

Un maquillage sublime

Eva Longoria ou Beyoncé nous bluffent avec leur teint parfait, leur mine radieuse et leurs cils allongés à l'infini. Pour être sexy et naturelle à la fois, c'est tout un art… Mode d'emploi.

les conseils beauté de…

… DE MAX DELORME, Maquilleur créateur Gemey-Maybelline.

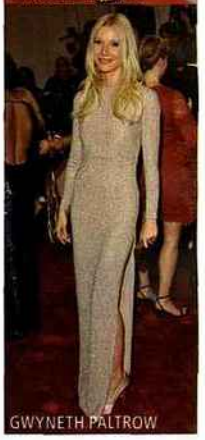
Un make-up impeccable passe toujours par un teint parfait qui laisse percevoir le grain de peau en transparence. Travaillez-le avec une BB cream, légère, qui évite toute erreur de couleur. Elle se masse comme une crème de jour. Brossez ensuite vos sourcils afin d'éliminer les résidus de pigments.

LE COUP DE PEP'S Boostez cette base de teint avec un blush posé en halo sur les pommettes, pour un fini healthy. Puis, mettez en lumière votre regard, en redessinant vos sourcils et en rectifiant les zones clairsemées avec un fard un ton plus clair que leur couleur naturelle. Posez une touche d'ombre-crème beige doré sur la paupière mobile, cela ouvre le regard. Terminez avec une pointe de mascara noir sur les cils extérieurs.

EN TOUCHE FINALE Donnez des couleurs à vos lèvres sans effet matière grâce à un baume coloré qui les galbe. Avant de sortir, vérifiez votre make-up à la lumière du jour, sans oublier de regarder sur les côtés pour corriger d'éventuelles démarcations.

Une silhouette de rêve

Comme Gwyneth Paltrow ou Charlize Theron, pour afficher un corps de déesse, révisez vos principes diététiques et bougez-vous. C'est la clé d'une ligne irréprochable.



les conseils forme de…

… DE RENAUD ROUSSEL Préparateur physique et coach minceur (www.renaudroussel.com).

Les kilos superflus ne sont pas une fatalité, même si vous êtes génétiquement prédisposée aux rondeurs. Avec une alimentation adaptée, vous pouvez redonner à votre organisme la possibilité de retrouver son potentiel naturel à brûler les graisses superflues.

LE SECRET? Des repas à faible charge glycémique. Oubliez tous les aliments industriels, riches en sucres rapidement assimilables (pain blanc, pâtes, riz précuit, frites, sucre et friandises…) qui induisent un dérèglement hormonal (leptine, insuline et ghréline). Augmentez en revanche les quantités de fruits, de légumes, de légumineuses (lentilles) et de céréales complètes (pâtes, riz, pain). Pas d'interdit sur les viandes, les poissons, les œufs, les huiles végétales. Misez au maximun sur des aliments de qualité (bio, production locale…), naturels, non transformés et sans additifs.

AVEC UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, l'activité physique sera pleinement bénéfique. Choisissez celle qui vous plaît : marche, course à pied, vélo, natation, aviron… Vous pouvez également bouger en dansant ou en jardinant… mais bougez! Pratiquez un peu tous les jours, puis augmentez la durée de l'activité au fur et à mesure, c'est forcément efficace à la fois pour brûler les graisses et tonifier la silhouette.

Belle jusqu'au bout des ongles…

Impossible d'être au top sans arborer une manucure parfaite ! Avec la pose d'un gel coloré permanent, en institut, la tenue est garantie trois semaines. Comme les stars, foncez dans un nail corner pour une french manucure ou un rouge renversant. Vous pouvez ensuite retirer le vernis seule à la maison, en enveloppant le bout de chaque doigt dans un coton imbibé de dissolvant et recouvert d'alu. Laissez agir quinze minutes et le tour est joué ! A partir de 34 € dans les Culture of color OPI (www. opi-france.com).

GRAYLOCK/ABACA; SAVAGE MARK/ABACA; VANSTORY D'EBBIE/ABACA; PETERS DOUG/ABACA; THINKSTOCK

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

Femme Actuelle
13 RUE HENRI BARBUSSE
92624 GENEVILLIERS - 01 73 05 45 45

06/12 AOUT 12
Hebdomadaire Paris
OJD : 927420

Surface approx. (cm²) : 2165
N° de page : 18-21

Une chevelure soyeuse

Le point commun entre Blake Lively, Megan Fox et Freida Pinto ? Une chevelure douce et incroyablement éclatante, même lorsqu'elle est colorée. Pour que la vôtre assure autant que la leur, adoptez les bons réflexes.

les conseils beauté de...

... DE FRÉDÉRIC MENNETRIER, Coloriste consultant à l'Atelier Blanc.

Pour qu'un cheveu coloré conserve sa brillance, il faut prévenir le dessèchement en le nourrissant intensément. Surtout lorsqu'il est exposé au soleil, au vent, à l'eau de mer.

EN VACANCES Appliquez deux noisettes de masque nourrissant sur vos longueurs, attachez-les et laissez poser toute la journée. La chaleur du soleil favorise la pénétration des actifs. Le soir, faites un shampooing pour éliminer les résidus de sable et de sel. Poursuivez avec un soin, que vous rincerez à peine. Il est indispensable de choisir des formules pour cheveux colorés, de préférence sans sulfates, car ils ne font pas bon ménage avec la couleur : ils favorisent l'oxydation, et donc le délavage des pigments artificiels.

UNE FOIS PAR SEMAINE Faites un soin profond : un masque, à laisser poser sous une charlotte en plastique afin que la chaleur du cuir chevelu facilite la pénétration du soin. Enfin, dès que vos cheveux sont en berne, donnez-leur un coup de pep's avec un shampooing repigmentant, booster d'éclat. A utiliser une fois sur deux pour glosser la couleur.

JENNIFER LOPEZ

Un ventre ultra plat

Jennifer Lopez, plutôt bien en formes, affiche néanmoins une sangle abdominale bétonnée. Comment ? Grâce à un renforcement musculaire «intelligent» et non agressif pour le dos, ainsi qu'à une alimentation anti-gonflette.

les conseils forme de...

... DE LAURENCE BENEDETTI Nutritionniste et coauteur de «Maigrir avec la micronutrition» (First Editions).

Pas de taille de guêpe sans sport ! Surtout après une grossesse ou à 40 ans passés.

LA STRATÉGIE Elle consiste à zapper les grignotages gras et sucrés. C'est incontournable si vous voulez éviter de stocker les graisses au niveau du ventre et de la taille. En effet, lorsque l'insuline est à l'œuvre en quasi permanence, les bourrelets s'installent durablement. Continuez à consommer des sucres lents (pain aux céréales ou complet, légumineuses, riz, pâtes, quinoa...), matin et midi, mais pas le soir, ainsi le corps brûlera plus de graisses. Le coup de boost ? Le chrome et la cannelle, des compléments alimentaires spécial ventre plat. Chouchoutez votre flore intestinale en limitant les produits laitiers, les crudités et les fruits qui sont difficiles à digérer et qui font gonfler.

CÔTÉ SPORT La natation, très efficace, régule bien la glycémie (donc l'insuline), tonifie le ventre (surtout avec des minipalmes et en nageant sur le dos) et améliore le transit. Le bon timing : 20 minutes tous les deux jours.

LE PRODUIT STAR

UN SOIN UNIVERSEL

Créée en 1930 par l'esthéticienne Elizabeth Arden, la Crème de huit heures est devenue culte. Conçu pour atténuer les cicatrices, ce baume est champion pour nourrir, réparer, apaiser la peau, et il est devenu le chouchou des maquilleurs et des stars. Il glosse les paupières, fait briller les lèvres, assouplit les talons et les coudes. Un produit multifonction auquel sont accro, entre autres, Gwyneth Paltrow et Kylie Minogue.

Des massages bonne mine

Le secret des stars pour afficher un visage pimpant et une peau lisse ? La méthode des pincements Jacquet. Mise au point dans les années 30 par le professeur Jacquet, cette technique est utilisée par de nombreuses esthéticiennes pour raffermir les tissus.
Le principe : la pro réalise une série de mini pincements avec la pulpe du pouce et de l'index, afin de tonifier les muscles profonds. En prime, cela stimule le collagène, l'élastine et relance la microcirculation cutanée. Si les stars ont leur coach beauté attitré, vous pouvez, quant à vous, prendre rendez-vous dans un institut Dr Pierre Ricaud, par exemple, pour essayer le soin Intervention dynamique Elastine, 59 € le soin d'une heure.

NCOMMBACA ; HAHN LICHE/ABACA (2) ; THINKSTOCK

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations